**РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ**

***(составлено и проведено учителем начальных классов: Кравченко О.Н.)***

**Тема: Влияние здорового образа жизни на развитие и воспитание первоклассника**

**Цели:** определить понятие «здоровый образ жизни» и его влияние на развитие и воспитание ребенка;

предложить рекомендации по организации здорового образа жизни ребенка.

**Участники:** родители учащихся 1-го класса; классный руководитель; учитель физической культуры, работающий в классе, школьный психолог, мед. работники школы.

**Оформление, оборудование и инвентарь.**

1. Столы в классе стоят по кругу.
2. На доске оформлена выставка рисунков учащихся класса «ЗОЖ».

**Ход собрания.**

I.Здоровый образ жизни: понятие, структурные компоненты.

***Вступительное слово классного руководителя***

Уважаемые родители!

Любые переходные периоды в жизни человека всегда связаны с проблемами. Переход учеников из дошкольного периода к обучению в начальной школе – это сложный и ответственный период; от того, как пройдет процесс адаптации, зависит вся дальнейшая школьная жизнь ребенка. Наша задача − разобраться в том, что происходит сейчас с нашими детьми, что их волнует и беспокоит, с какими проблемами они сталкиваются, и определить, какую реальную помощь мы можем оказать ребятам.

На сегодняшнем собрании мы имеем возможность узнать точки зрения всех участников учебного процесса и увидим наших детей глазами психолога, школьного врача, учителей-предметников. Начнем наш консилиум.

Мы живём в XXI веке, который уже окрестили веком максимальных скоростей и науки. Новый век, технический и научный прогресс требуют от любого человека колоссальных нагрузок и усилий. Как с этим можно справиться? Только при помощи ежедневной и постоянной работы над собой. С такими интеллектуальными нагрузками, которая предлагает сегодня современное образование, может справиться только постоянная физическая работа тела, другими словами – абсолютно здоровый ученик. Поэтому сегодня мы поговорим о здоровье вообще и о здоровье школьников в частности, о том, как помочь нашим детям сохранить и укрепить здоровье и о многом другом очень важном и серьёзном.

Здоровый образ жизни - это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья. Здоровый образ жизни обеспечивает оптимальные условия для течения физиологических и психических процессов, что уменьшает вероятность заболеваний и увеличивает продолжительность жизни.

В настоящее время забота о физическом состоянии человека становится все более актуальной. Плохая экология и некачественные продукты питания оказывают на здоровье человека негативное влияние.

Детство самый оптимальный возраст для формирования здорового образа жизни, так как именно в детстве закладываются основные ценности, привычки, жизненные ориентации. Именно поэтому человека нужно приучать к здоровому образу жизни еще со школьной скамьи, поскольку позже это будет сделать сложнее. Важно знать все основы здорового образа жизни школьника, поскольку они отвечают не только за крепкое здоровье, но и за хорошее самочувствие и умственную активность.

Здоровый образ жизни, являясь индивидуальной системой поведения человека, предполагает выполнение определенных правил поведения, которые вытекают из его содержания: оптимальный уровень двигательной активности, закаливание, рациональное питание, соблюдение режима и отдыха, личная гигиена, психическая устойчивость, отказ от вредных привычек, безопасное поведение, правильное питание.

II. Составляющие здорового образа жизни, влияющие на развитие и воспитание ребенка;

***Выступление специалистов:***

***Классного руководителя:***

Питание

Рацион питания школьника должен покрывать все энергетические потребности организма. У школьника не должно возникать проблем по причине неправильного питания. Важно употреблять пищу, которая содержит и жиры, и белки, и углеводы. Кроме того, нельзя забывать и о приеме витаминов для укрепления иммунитета.

Режим дня

У каждого школьника должен быть четкий распорядок дня, чтобы он имел возможность не только все успевать, но и приучать свой организм к правильной работе и восстановлению. Для каждого школьника этот режим индивидуален и зависит от особенностей организма и общей загруженности.

**Рационально организованный режим школьника — это:**

1. Учеба в школе, точно регламентированное время и продолжительность подготовки домашних заданий, а также творческой деятельности ребенка.

2. Обязательный отдых на свежем воздухе.

3. Достаточный по продолжительности сон со строго установленным временем подъема и отхода ко сну.

4. Регулярное и полноценное питание.

Режим дня ребенка в семье строится в соответствии с тем временем, которое ребенок проводит в школе.

Время пробуждения младшего школьника — очень важный момент режима дня. От того, как родители разбудят ребенка, с каким настроением он проснется, зависит его психологический настрой на весь день. Желательно, чтобы родители вспомнили все самые ласковые слова, которые они говорили своим маленьким детям.

Во многих семьях пробуждение происходит по будильнику. А как утверждают ученые, звонок будильника — это значительный стресс для организма. Как же быть? Доверьтесь биологическим часам. Пусть организм ребенка просыпается сам в одно и то же время.

Но для того, чтобы вовремя встать, младшему школьнику нужно вовремя лечь спать. До завтрака ему нужно успеть застелить свою постель, а это он должен сделать сам, а также гимнастику, выполнить гигиенические процедуры.

На дорогу в школу нужно оставить столько времени, сколько нужно, чтобы она стала спокойной прогулкой. Если ребенок спешит в школу, то, заняв свое место за партой, он расслабится и ему будет трудно включиться в работу.

***Учителя физической культуры:***

Физическая активность

Школьник должен вести подвижный образ жизни в сочетании с физическими упражнениями. Необходимо следить только за тем, чтобы организм не был перегружен. Оптимальный двигательный режим - важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей детей, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Физическое воспитание, как средство формирования здорового образа жизни, используется в школе на протяжении всего периода обучения школьников и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания школьников:

- учебные занятия являются основной формой физического воспитания и могут оказывать непосредственное влияние на процесс формирования основ здорового образа жизни школьников;

- занятия в секциях, в группах общей физической подготовки, лечебная физкультура позволяют дифференцированно осуществлять процесс физического воспитания, являются одним из путей внедрения здорового образа жизни с учетом физической подготовленности обучающихся;

- физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха школьников, что позволяет формировать навыки и привычки здорового образа жизни;

- массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение школьников к регулярным занятиям физической культурой, на укрепление здоровья, формирование положительного отношения к здоровому образу жизни.

***Медицинских работников образовательного учреждения:***

По определению Всемирной организации здравоохранения «Здоровье — это состояние полного телесного, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или повреждений».

Институт школы детей и подростков АМН рекомендует использовать для оценки состояния здоровья детей четыре показателя:

1. Наличие или отсутствие на момент осмотра хронических болезней.

2. Уровень функционального состояния основных систем организма.

3. Степень сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям.

4. Уровень психического и физического развития и степень его гармоничности.

О наличии или отсутствии у ребенка заболевания может судить врач-специалист. Уровень психического развития устанавливает детский психолог.

По мнению С.В. Попова, если принять уровень здоровья за 100%, то 20% зависят от наследственных факторов, 20 — от факторов внешней среды, 10 — от деятельности системы здравоохранения, а остальные 50% — от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

Формирование мотивации к здоровому образу жизни зависит прежде всего от родителей. Именно родители в тесном сотрудничестве со школой должны способствовать воспитанию у детей привычки, а затем и потребности в здоровом образе жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и закрепления своего здоровья.

***Обмен мнениями:***

Переходя к вопросу о важности для здоровья ребенка соблюдения режима дня, классный руководитель может предложить родителям обменяться мнениями по этому вопросу, проанализировать высказывания детей класса о соблюдении ими режима дня. Затем уделить особое внимание проблеме формирования у детей привычки соблюдения режима дня как важнейшего фактора здоровья младшего школьника.

Почему режим дня так важен для здоровья ребенка? Чередование различных видов деятельности (уроки в школе, подготовка домашних заданий, внешкольные занятия, труд) с активным отдыхом, удовлетворение естественной суточной потребности в движении, полноценный сон помогают ребенку восстановить силы, сохранить высокий уровень работоспособности. Все режимные моменты важно выполнять регулярно, ежедневно в одни и те же часы. При нарушении режима дня ребенок быстро устает, становится рассеянным, ничего не успевает сделать, появляются головные боли, снижается настроение, исчезает желание учиться.

***Привычка*** — это поведение, образ действий, ставшие обычными, постоянными. Привычка чаще всего формируется на основе навыка (навык — это усвоенный, доведенный до автоматизма способ действия).

Например, если ребенок научился хорошо плавать, то он с удовольствием будет проводить свой досуг в бассейне, и пр.

Привычки воспитываются не столько словами, сколько делами. Это должны понимать родители. «Учи показом, а не рассказом» — говорили в древности. Каждое указание взрослых на необходимость выполнения того или иного действия должно сопровождаться объяснением, почему его нужно выполнять. Для закрепления привычки большое значение имеют похвала взрослого и первые положительные результаты. Это особенно важно при формировании у детей привычки заботиться о своем здоровье. Неправильное «подкрепление» привычки ведет к формированию у ребенка вредных привычек (грызть ногти, не мыть руки перед едой, курить и др.). Искоренить возникновение вредных привычек довольно сложно. От родителей, учителей требуются терпение и выдержка.

***Отсутсвие вредных привычек***

Полный запрет на курение и употребление алкоголя позволит школьнику сохранить здоровье на много лет. Именно вредные привычки оказывают наиболее негативное влияние на здоровье современных школьников и в будущем могут привести к большим проблемам.

Компьютер и телевизор негативно влияют на здоровье школьников. Со временем у многих школьников развивается компьютерная зависимость, от которой очень сложно избавиться. Кроме того, постоянное сидение за компьютером неизбежно приводит к проблемам со зрением и позвоночником. В телевизоре тоже нет ничего хорошего – вполне вероятны проблемы с лишним весом и с глазами. Следовательно, важно ограничить влияние на школьника телевизора и компьютера. Конечно, запрещать не нужно, чтобы избежать нежелательных последствий, но необходимо делать перерывы.

III.Причины нарушения здоровья ребенка в школе

***Выступление педагога-психолога***

Школьный психолог знакомит присутствующих с возрастными особенностями первоклассников и с тем, какие проблемы могут возникать у них в период адаптации к новым условиям обучения.

**Притча.**

Эта история произошла давным-давно в старинном городе, в котором жил великий мудрец. Слава о его мудрости разнеслась далеко вокруг его родного города. Но был в городе человек, завидующий его славе. И вот он решил придумать такой вопрос, чтобы мудрец на него не смог ответить.

И он пошёл на луг, поймал бабочку. Посадил её между сомкнутых ладоней и подумал: «спрошу-ка я у мудреца: скажи, о мудрейший, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?»

Если он скажет – живая, я сомкну ладони, и бабочка умрёт, а если он скажет – мёртвая, я раскрою ладони и бабочка улетит. Вот тогда все поймут, кто из нас умнее.

Завистник поймал бабочку, посадил её между ладонями и отправился к мудрецу. И он спросил у того: «Какая бабочка у меня в руках, о, мудрейший, – живая или мёртвая?» И тогда мудрец сказал «Всё в твоих руках, человек!»

Современный подход к созданию модели ЗОЖ требует новых, личностно-ориентированных методов работы с младшими школьниками. Эти методы направлены на:

развитие коллективного мышления в процессе поиска позитивного выхода из сложной ситуации на основе духовного и интеллектуального обмена;

выработку адекватного отношения к неожиданным ситуациям;

формирование умения принять правильное решение;

приобретение способности делиться опытом позитивного поступка;

обретение нравственной самостоятельности в игре, общении, обучении;

формирование рефлексивно-аналитических умений, способности алгоритмизировать свою деятельность, выбирать рациональные способы работы, достигать результата, своевременно приходить на помощь другим;

развитие способности к проблемно-поисковой творческой деятельности как источнику раскрытия духовно-нравственного потенциала.

Повышение психоэмоциональной устойчивости.

По материалам исследований, особо опасны для любого человека и ученика в том числе, не активные эмоции, а пассивные: отчаяние, тревога, боязливость, депрессия. Именно поэтому надо развивать позитивное мышление, которое достигается упорными тренировками.

Школьника важно учить радоваться даже малой своей победе, а ещё больше чужой удаче. Обучение только тогда будет эффективным, когда ученик будет испытывать радость от процесса познания.

Родители также должны помнить, что только в крепкой, дружной, благополучной семье, где комфортная обстановка и понимающие родители, где царит взаимопонимание и любовь, где конфликты носят внутренний характер и быстро разрешаются, только в такой семье воспитать поистине здоровое потомство.

***Выступление классного руководителя.***

Значение сна для детей.

Особое место в режиме дня отводится сну. Младший школьник много времени проводит в школе, он подвижен, легко возбудим, поэтому ему требуется полноценный сон. Первоклассникам надо спать 11 часов, а учащимся 8–10 лет до 10 часов в сутки.

Правильный сон обеспечивает отдых, высокую работоспособность, предупреждает возникновение переутомления, головные боли, слабость. раздражительность, плаксивость.

И если ребёнок хронически не досыпает, у него развивается нервно-психическое заболевание.

И поэтому мы сейчас предлагаем всем родителям окунуться в прекрасный волшебный сон.

**Игра «Волшебный сон»**

Все умеют танцевать, бегать, прыгать и играть.

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая, очень лёгкая, простая.

Замедляются движения, исчезает напряжение.

И становится понятно, расслабление приятно.

Реснички опускаются, глазки закрываются,

Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Напряжение улетело, и расслаблено всё тело.

Будто мы лежим на травке, на зелёной, мягкой травке,

Греет солнышко сейчас, ноги тёплые у нас.

Дышится легко, вольно, глубоко.

Губы тёплые и вялые, но нисколько не усталые.

И послушный твой язык быть расслабленным привык.

Было славно отдыхать, а теперь пора вставать!

Крепко пальцы сжать в кулак и к груди прижать вот так!

Потянуться, улыбнуться, глубоко вздохнуть, проснуться!

Распахнуть глаза пошире – 1, 2, 3, 4!

Веселы, бодры и снова мы к занятиям готовы!!!

Причины нарушения здоровья ребенка в школе: стрессовая тактика педагогического воздействия, несоответствие технологий и методик обучения функциональным возрастным возможностям детей, интенсификация учебного процесса, нерациональная организация учебного процесса и самостоятельной работы ученика.

IV. Решением родительского собрания являются памятки **: Гигиенические требования при выполнении домашних заданий (**см. ПРИЛОЖЕНИЕ № 1) и **Советы родителям** (см. ПРИЛОЖЕНИЕ № 2)

V. Заключительный этап родительского собрания

***Выступление классного руководителя.***

Дети – опора и наше утешение на склоне пути, в них источник семейного счастья, смысл жизни. Поэтому важно помочь нашим мальчикам и девочкам в самостоятельном преодолевании глупостей и ошибок, не забывая об их потребностях, возможностях и способностях. Видеть мир глазами ребенка, наслаждаться его впечатлениями в осеннем лесу, зоопарке, цирке – чрезвычайно важное условие питания нашей и детской души.

Почаще вспоминайте свое детство, чистое, наполненное благородным смыслом. Как созвучны радость, возвышенность, оптимизм нашего детства и мира растущего ребенка.

Воспитание, основанное на сопереживании, облагораживает, возвышает ребенка. А мы, родители, педагоги, приобщаясь к светлому миру детства, делаем свою жизнь более полноценной.

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 1**

**ПАМЯТКА: ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ**

**Воздушно-тепловой режим** – один из важных факторов среды, оказывающих влияние на работоспособность и здоровье детей. Гигиенистами установлен, что в помещении, где ребёнок работает, должна быть температура 18–20 градусов, относительная влажность до 60 %. Измерение температуры проводится в центре помещения на уровне роста ребёнка. Обязательным является ежедневное осуществление влажной уборки и проветривание помещения.

**Световой режим** – может предупредить перегрузки, стимулировать развитие зрительно анализатора, препятствовать возникновению близорукости. Наиболее оптимальное расположение комнаты для уроков – южная или юго-восточная сторона. Недопустимо использование в интерьере тёмных цветов. Красный цвет используется только в качестве сигналов. Рекомендуются тёплые тона – оранжевый и жёлтый, Можно использовать оттенки зелёного. Можно использовать искусственное освещение в дополнение к естественному. В декабре месяце свет должен гореть до 10 часов утра и с 14 часов дня. Далее каждый месяц сокращать дополнительный световой режим на 1 час.

**Мебель** и другие предметы оборудования тоже влияют на здоровье школьников. Уровень столешницы должен быть на 4 см выше локтя свободно опущенной руки сидящего человека.

При слишком низком стуле, ученик вынужден высоко поднимать правое плечо, а если стул высокий, ребёнок вынужден горбиться, а это всё приводит к искривлению позвоночника.

**Обязательным условием во время выполнения домашних заданий является его время**.

Уроки надо выполнять в одно и то же время, оптимальным и наиболее продуктивным считается время с 16 до 18 часов. К 12 часам обычно наступает падение работоспособности. Первая фаза это – врабатывание, она длится до 7 минут. Средняя продолжительность активного внимания первоклассника до 20 минут, у учащихся 4-х классов немного выше. Затем работоспособность начинает падать, необходим отдых. За 2 часа подготовки уроков можно сделать 2–3 переменки по 5 минут каждая.

Наиболее трудными считаются уроки математики, информатики, иностранного языка, обществознания, обучения грамоте.

В течение недели, самым продуктивным считается вторник, от среды до субботы работоспособность снижается .Самые низкие её показатели отмечены в понедельник. В пятницу отмечается вновь повышение работоспособности.

Поэтому лучше готовить домашние уроки так:

1-й урок – фаза врабатывания, уроки средней сложности.

2–3-й уроки – уроки максимальной сложности.

4-й урок – более лёгкий.

Длительность непрерывного чтения в начальной школе такова:10 минут для учеников 1–2-х классов, до 20 минут для учащихся 3–4-х классов.

Для работы с компьютером отводится такое же время.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

**ПАМЯТКА: СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ**

1. Режим дня младшего школьника должен быть построен с учетом его возраста и функциональных возможностей.

2. Режим дня необходимо соблюдать точно и неукоснительно. Это обеспечит выработку определенного ритма в деятельности всех систем организма младшего подростка.

3. Большая учебная нагрузка должна совпадать по времени с подъемом умственной активности младшего школьника: в первой половине дня — с 9 до 12 часов, во второй — с 16 до 17 часов.

4. Выполнение уроков всегда в одни и те же часы обеспечивает хороший аппетит и нормальное пищеварение.

5. Постоянство в соблюдении времени отхода ко сну способствует быстрому засыпанию, более продолжительному и глубокому ночному отдыху.

6. Пребывание на продленном дне в школе не рекомендуется младшим школьникам, имеющим слабую нервную систему и часто болеющим.

7. Режим дня младшего подростка с ослабленным здоровьем должен быть щадящим, с обязательным дневным сном (1-1,5 часа) и дополнительным отдыхом на свежем воздухе (не менее 3-3,5 часов).

8. Нарушения в установленном распорядке дня нежелательны, так как могут привести к расстройству выработанного ритма в деятельности организма младшего школьника и неблагоприятным реакциям.

9. Не забывайте чаще хвалить первоклассника за малейший успех и поддерживать в нем уверенность в своих силах.